

Τρέφομαι σωστά...
Γυμνάζομαι συχνά!

Μία παρουσίαση για την υγιεινή διατροφή και
τη σωματική άσκηση!

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



ΣΤΑΥΡΟΥ ΗΛΙΑΝΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- ❖ ΔΙΝΟΥΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
- ❖ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

1. Φυτικές ίνες
2. Σίδηρος
3. υδατάνθρακες
4. Βιταμίνες
5. Μαγνήσιο



Φρούτα

- Κεράσι
- Καρπούζι
- Μπανάνα
- Ακτινίδιο
- Φράουλα
- Πεπόνι
- Μήλο



Λαχανικά

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- ❖ Βιταμίνες
- ❖ Φυτικές ίνες
- ❖ Κάλιο
- ❖ Φυλλικό οξύ

ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ:

- ❖ Πεπτικό σύστημα
- ❖ Ανοσοποιητικό σύστημα
- ❖ Προστατεύουν το δέρμα και τα μάτια.



Γαλακτοκομικά

- ❖ Τυρί
- ❖ Γάλα
- ❖ Γιαούρτι

Θρεπτικά συστατικά:

- Ασβέστιο
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Μέταλλα



Κρέας-Όσπρια

- ☐ Κοτόπουλο
- ☐ Ψάρι
- ☐ Αυγά
- ☐ Χοιρινό
- ☐ Αρνί
- ☐ Βοδινό

- ✓ Φασόλια
- ✓ Ρεβύθια
- ✓ Φακές
- ✓ Κουκιά



Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη δίαιτα εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της νότιας Ιταλίας, της Γαλλίας στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.



Καθημερινή Φυσική Άσκηση

Η καθημερινή φυσική άσκηση αποτελεί σημαντικό θεμέλιο για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή. Ακόμη και λίγα λεπτά κίνησης την ημέρα μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση, να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να αυξήσουν την ενέργεια. Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη σωστή λειτουργία της καρδιάς, βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και μειώνει το άγχος. Επιπλέον, προσφέρει μια αίσθηση ευεξίας και αυτοπεποίθησης, κάνοντας την καθημερινότητα πιο ευχάριστη και παραγωγική.

